

2024

教育訓練手冊

Training Programs Manual

鉅微管理顧問(Double F) 是全方位員工協助方案專業顧問公司，致力於協助職場個人、團隊與組織成長、創新、改變。

在組織層次上，我們提供豐富的「訓練發展方案」。藉由軟性講座內容，提供各式因應技巧與方法，藉此促進個人工作生活平衡，適應變化和挑戰，建構主管領導力，提升組織競爭力。

教育訓練指南

01

講座需求提出(須在講座的前1個月提出)

與專案管理師討論組織對於課程規劃的想法：
課程日期/時間、內容主題和講座型式(線上/實體)等

02

講座規劃執行(籌備期須2-4週)

由專案管理師進行講師邀約，並確認執行細節：
課前準備、課中協助和課後收尾

03

講座成效討論(講座辦理完後1週)

提供結案報告，與專案管理師討論合作上的想法：
各位寶貴的意見，都會使鉅微更加成長，
也讓未來的合作更為順暢

START	管理加油站 工作挑戰	職場軟實力 工作挑戰	?	友善職場 職場不法侵害專區 工作挑戰	多元共融 DE&I專區 工作挑戰		
營養保健 放鬆好時刻 Me time	目錄 CONTENT △為互動式體驗，可能有材料費支出 ★為【工作生活平衡補助計畫】建議課程						
!							個人生活 心理健康
身體舒展 放鬆好時刻 Me time							!
							個人生活 兩性關係
		放鬆好時刻 Me time 療癒手作		個人生活 中高齡議題	?	個人生活 家庭方面	



管理加油站

工作挑戰



職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

Me time

放鬆好時刻



身體舒展

Me time

放鬆好時刻



管理加油站

- 員工管理心關懷
- 帶人又帶心的管理術
- 主管能量加油站
- 五世代職場，跨世代合作
- 敏感度辨識與會談工作法
- 員工議題百百種：危機處理的應對技巧

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



個人生活

心理健康



個人生活

兩性關係



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



員工管理心關懷 (1.5-2 or 3小時/場)



隨著時代演進，日漸重視多元共融的職場環境下，員工關懷也成了身為管理者的日常工作，該如何做到剛剛好的關懷，提供部屬合適的支持與協助，將在這門課程中，透過案例演練建構心技巧。

- 1.主管的角色與界線
- 2.常見員工問題與輔導技巧
- 3.案例演練與回饋

帶人又帶心的管理術 (1.5-2 or 3小時/場)

當晉升為主管，也代表著新的挑戰將不斷迎面而來，身為新世代的主管如何讀懂員工的心、發展自我的管理風格，有效建立高效能的團隊，就從這堂主題中拆解招式。

- 1.主管的角色調適與挑戰
- 2.帶領團隊的技巧
- 3.建立反饋機制

主管能量加油站 (1.5-2 or 3小時/場)

主管經常需要多工且多能，帶領團隊又要達成公司要求的績效。若不能好好管理個人效能與精力，必然會消耗自身的能量。透過盤點與釐清自我狀況，建立專屬能量加油站。

1. 主管的角色與關鍵挑戰
2. 高效能的工作與休息法
3. 主管的自我關照

★為【工作生活平衡補助計畫】建議課程

五世代職場 跨世代合作 (1.5-2 or 3小時/場)

不同時空背景下成長的人，面對事情的處理態度、習慣和方式都可能不盡相同。管理者如何調適管理風格以應對這種跨世代職場的挑戰，建立更和諧、高效的工作環境。

1. 何謂五世代職場
2. 價值觀與工作模式差異
3. 管理風格的調適

敏感度辨識與 會談工作法 (1.5-2 or 3小時/場)



打造友善職場，培養敏感度以理解他人情感，學習識別員工心理異常徵兆的技巧，並建立更具同理心溝通模式，來促進組織內情感連結與共鳴。

1. 如何提升敏感度
2. 員工心理異常徵兆
3. 個人情緒覺察與身心照護

員工議題百百種： 危機處理的應對技巧 (1.5-2 or 3小時/場)



深入探討HR在面對員工議題時的關鍵角色、處理技巧與界限。從基礎會談技巧到進階關懷輔導，再透過案例演練，本課程全面裝備您應對員工危機的能力。

1. HR在處理員工議題時的
角色功能與界限
2. 員工會談的基本技術
3. 進階關懷輔導技巧
4. 案例演練：常見的員工問題



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



身體舒展

放鬆好時刻
Me time



職場軟實力

- 玩出職場溝通力
- 雙贏的職場溝通術
- 職場人際：讓關係不再卡關
- 找回工作動力：職業倦怠out
- 面對挑戰：強化心理韌性
- 應對變化：找回工作步調
- 用溫柔力量更愛自己
- 成為時間的主人

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



個人生活

心理健康



個人生活

兩性關係



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



△為互動式體驗，可能有材料費支出

玩出職場溝通力 (1.5-2小時/場)



(材料費用另計)

若能透過「溝通」結合團隊之力，達成目標將會事半功倍。從遊戲中體驗與夥伴之間的互動與連結，藉此反思日常生活的對話是否能成為有效的溝通。

- 1.人際互動中如何取得好感
- 2.溝通協調的目的與訴求
- 3.魅力溝通-發揮你的影響力
- 4.實踐你我溝通力

雙贏的職場溝通術 (1 or 1.5-2小時/場)

當溝通有溝沒有通，其中可能包含了被忽略的細微動作或心理狀態等。溝通不是要說服他人，而是為了達成共識，所以在說出自己的目的之前，不妨先學會理解他人的需求，更容易達成雙贏的局面。

- 1.了解個人溝通策略
- 2.辨識溝通模式
- 3.增進有效回應

職場人際： 讓關係不再卡關 (1 or 1.5-2小時/場)

公司是專業系統，更是社會系統，職場人際關係便是職場生存之道的重要關鍵。在本課程中將引領我們在人山人海的企業體系中從自我出發，找到舒適的位置。

- 1.職場文化面面觀
- 2.為什麼人際關係總是卡卡
- 3.學習人際界線和設限
- 4.調節人際關係的方法

找回工作動力： 職業倦怠out (1 or 1.5-2小時/場)

工作久了難免會出現倦怠感、提不起勁來，而工作成就感可以說是工作動力重要的來源之一，運用心理學的技巧，從工作中的小細節開始培養，讓工作成就感不再匱乏。

1. 什麼是職業倦怠？
2. 導致職業倦怠的因素？
- 3.重新找回工作成就感

面對挑戰： 強化心理韌性 (1 or 1.5-2小時/場)

心理韌性是人遭遇挫折或挑戰時，可以適應、恢復的能力。本課程將說明心理韌性的組成、面對挫折與失敗的心態，在職場上如何強化個人心理的策略，協助同仁面對不同狀況都能應付自如。

- 1.心理韌性的組成
- 2.盤點自己的內在與外在資源
- 3.強化個人韌性的策略

應對變化： 找回工作步調 (1 or 1.5-2小時/場)

面對瞬息萬變的工作環境，逐漸意識到變化下的自我如何調適實為重要。本堂主題講座將從理解變化與挑戰開啟，建立資源包，在變化中穩定因應。

- 1.變化是什麼？
- 2.面對變化的身心反應
- 3.適應改變的策略和技巧

用溫柔力量更愛自己 (1.5-2 or 3小時/場)

現代職人常處在家庭、職場兩頭燒的狀況，即使下班之後也需要料理家中的事物，無法獲得充足的休息。學習如何巧妙平衡家庭與職場角色，運用溫柔力量舒緩壓力，為自己締造更佳生活品質，邁向充實幸福的雙重旅程。

1. 如何平衡職場與家庭角色
2. 應對工作與家庭的壓力
3. 創造更好的生活品質

成為時間的主人 (1.5-2小時/場)

探索時間管理的迷思，引導自我反思與目標設定，開啟提升效率與達成夢想的門徑，透過有效的時間規劃，釋放潛能，助力達成目標。

- 1.時間管理的陷阱
- 2.時間管理的自我檢視
- 3.設定目標提升動力



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰



多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



身體舒展

放鬆好時刻
Me time



友善職場 職場不法侵害專區

從法律到心理學角度深入職場不法侵害問題。這些課程旨在增強員工識別、預防及應對不法侵害的能力，共同促進性別平等，塑造一個安全、尊重與健康的工作環境。

- 向職場不法侵害Say No[法律]
- 職場不法侵害預防與同理心溝通[心理]
- 性騷擾防治：性別平等齊步走
- 保護自己也保護他人，2024必學的跟騷法改革

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



個人生活

心理健康



個人生活

兩性關係



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



向職場不法侵害 Say No[法律] (1.5-2小時/場)

揭露職場不法侵害的面紗，從性騷擾到職場霸凌和暴力，員工將學習如何識別職場中的不法行為，並掌握相應的法律知識與應對策略。

1. 職場不法侵害定義與樣態
2. 職場上之性騷擾
3. 職場霸凌之法律責任
4. 職場暴力之民、刑事責任

職場不法侵害預防 與同理心溝通[心理] (1.5-2小時/場)

探討職場不法侵害，從定義到案例分析，本課程旨在強化自保能力與心理韌性，促進安全與健康的工作環境，為職場安全開闢新視野。

1. 職場不法侵害的定義與類別
2. 職場不法之侵害案例
3. 職場不法侵害的常見樣態
4. 面對不法侵害的自保之道

性騷擾防治： 性別平等齊步走 (1.5-2小時/場)

解析性別刻板印象與性騷擾迷思，本課程引導學習界線認知與溝通技巧，致力於職場性別平等與預防性騷擾，為建立一個更健康的工作氛圍奠定基礎。

1. 性別刻板印象與差異
2. 性騷擾常見的樣態
3. 性騷擾的迷思與判斷
4. 認識界線與溝通技巧

保護自己也保護他人， 2024必學的跟騷法改革 (1.5-2小時/場)

從ME TOO運動談起，深入分析性別界線的重要性，解析性騷擾防治法的最新修法內容及條文，旨在提升公眾對性騷擾議題的認識與防範意識。

1. 為何性別界線如此重要？
2. 性騷擾防治法修法內容解析
3. 條文概述

START

管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time

多元共融 DE&I專區

透過一系列課程揭示無意識偏見，促進包容性團隊建設與跨世代合作。旨在啟發自我反思，鼓勵實踐，為職場締造開放、尊重與和諧的文化氛圍，讓多元共融成為推動創新與共榮的核心力量。

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company

- 大腦也會騙人?帶你認識無意識偏見
- 創建包容性團隊
- 跨世代共融，多元新共榮

個人生活

心理健康

個人生活

兩性關係

身體舒展

放鬆好時刻
Me time



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



大腦也會騙人？ 帶你認識無意識偏見 (1.5-2小時/場)

探究無意識偏見的根源與表現形式，特別是在職場中如何無形中影響我們。旨在增強對自我偏見的覺察，並鼓勵創建一個更加開放和包容的工作氛圍。

1. 什麼是無意識偏見？
2. 職場常見的無意識偏見與潛在危害

創建包容性團隊 (1 or 1.5-2小時/場)

個人背景、經驗和文化是如何影響我們的觀點，教導在職場中識別和處理不適當行為的方法。透過自我探索和尊重多元文化的學習，旨在培養一個友好且包容的工作環境。

1. 理解多元文化
2. 有效的跨文化溝通
3. 共創包容性團隊

跨世代共融， 多元新共榮 (1.5-2小時/場)

深化對不同世代價值觀和工作風格的理解，探索有效促進跨世代溝通和合作的策略。通過發展心理韌性和深化生涯價值觀，致力於打造一個多元和諧的工作環境。

1. 跨世代的價值觀和工作風格
2. 促進跨世代溝通和合作
3. 發展心理韌性和生涯價值觀



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



身體舒展

放鬆好時刻
Me time



DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company

心理健康

- 心理健康意識的覺醒
- 情緒智商：與情緒對話的練習
- 壓力管理：身心減壓放鬆秘笈
- 解鎖焦慮：安頓胡思亂想的心
- 一夜好眠的秘密
- 正念冥想，身心平衡



個人生活

心理健康



個人生活

兩性關係



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



★為【工作生活平衡補助計畫】建議課程

心理健康意識的覺醒 (1 or 1.5-2小時/場)

十月十日是世界心理健康日，台灣衛生福利部將10月擴大為心理健康月，呼籲國人一起重視「心理健康」。然而大眾對身心症狀仍有些誤解，藉由本課程不只照顧自己的心理健康，也多留一份心給身旁的親人、朋友，讓遺憾不再，幸福長存。

1. 心理健康議題
2. 認識常見身心症狀
3. 照顧自己也關心身旁的人

情緒智商： 與情緒對話的練習 (1.5-2小時/場)



現今社會強調「情緒智商」的重要性，掌控自己的情緒代表高情商。但你讀得懂自己的情緒嗎？當情緒鋪天蓋地而來，又該怎麼辦？本課程藉由對情緒的認識，提升個人對情緒的覺察力和調適力。

1. 認識情緒智商
2. 增加對情緒的覺察力
3. 學習情緒調適的方法

壓力管理： 身心減壓放鬆秘笈 (1 or 1.5-2小時/場)



壓倒駱駝的最後一根稻草，是從何而來？生活中的壓力無處不在，但我們對於壓力的樣貌與因應方法，卻是非常模糊。本主題講座圍繞在壓力的認識與個人紓壓方法的建立。

1. 壓力的成因與影響
2. 壓力的迷思
3. 調節壓力與紓壓方法

★為【工作生活平衡補助計畫】建議課程

解鎖焦慮： 安頓胡思亂想的心 (1.5-2小時/場)



風吹草動，心慌慌！你常常不自覺的手心發汗、胸口悶悶、過度擔憂、神經緊繃嗎？有可能焦慮找上你！本主題講座藉由焦慮的認識，學習自我調節焦慮的技巧。

- 1.何謂焦慮
- 2.焦慮的成因
- 3.調節焦慮的技巧

一夜好眠的秘密 (1 or 1.5-2小時/場)

睡得著等於睡得好嗎？睡眠品質與身心狀況、生活作息、睡眠環境息息相關，想要一夜好眠，已經成為不少現代人的希望。本主題講座將從睡眠衛教知識開啟，教導提升睡眠品質的方法。

- 1.睡眠與失眠的介紹
- 2.打擊睡眠障礙因子
- 3.建立助眠技巧

正念冥想，身心平衡 (1.5-2小時/場)



發掘正念的精髓，以靈活的方式實踐與融入正念技巧，從而在日常生活中達到心靈與身體的和諧。我們將一步一腳印地展示如何自然地將正念注入生命的每一瞬間，喚醒內在的平靜與專注力。

- 1.探索正念的本質
- 2.正念體驗
- 3.如何在生活中運用正念



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



身體舒展

放鬆好時刻
Me time



DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company

兩性關係

- 親密關係溝通力
- 從我到我們：關係中的親密與自主

個人生活

心理健康

個人生活

兩性關係



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



親密關係溝通力 (1.5-2小時/場)

身邊越親近的人，反而越沒有辦法好好講話？親密關係更需要經營與對話，本場講座將會介紹親密關係中必學的溝通技巧，以及需要避開的地雷，化解溝通卡卡的困境。

1. 避開溝通地雷區
2. 對話案例分析
3. 建立正向溝通技巧

從我到我們： 關係中的親密與自主 (1.5-2小時/場)

本課程溫柔探索情感需求與個人成長，指導達成親密與自主的和諧平衡，學習在維持自我獨立性的同時，深化與他人的情感連結。

1. 情感需求與成長
2. 親密與自主平衡
3. 深化情感連結技巧



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



身體舒展

放鬆好時刻
Me time



DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company

家庭方面

- 不打不罵的親子溝通藝術
- 讓孩子自立的正向教養
- 為人父母的自我照顧
- 搭起跨世代的溝通橋樑



個人生活

心理健康



個人生活

兩性關係



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



不打不罵的 親子溝通藝術 (1.5-2小時/場)



面對孩子，可能因為工作身心俱疲，而影響與孩子互動，也可能在無意間責備孩子，進而僵化親子關係。從認識家中常見的溝通習慣與樣態，建立正向的對話模式，促進親子溝通。

- 1.認識自己的教養風格
- 2.解讀孩子的情緒密碼
- 3.學習回應孩子的情感需求

讓孩子自立的正向教養 (1.5-2小時/場)



正向教養不完全等於「稱讚」與「肯定」，其核心理念是運用「溫和且堅定」的力量與小孩共同建立生活準則。藉由課程中的觀念，為孩子樹立平和且良好的童年生活。

- 1.正向教養的基本原則
- 2.踏上親子教養的覺醒之路
- 3.找回親子關係的親密連結

為人父母的自我照顧 (1 or 1.5-2小時/場)

理解父母角色中的焦慮與挑戰，強調自我覺察在教養和親子關係上的重要性。透過實踐「夠好」勝過「完美」的教養理念，探索如何有效照顧自己的心情，共同邁向更加快樂和有韌性的育兒之路。

- 1.教養焦慮和困境
- 2.親子關係上的自我覺察
- 3.夠好的父母比完美的父母更好
- 4.自我安頓和照顧自己的心情

搭起跨世代的溝通橋樑 (1小時/場)



深入掌握與長輩溝通的挑戰及心理動態，透過聆聽、有效對話與正向語言技巧，加強與長輩的連結，建立溫馨且穩固的跨世代溝通橋樑。

- 1.面臨的挑戰與心理變化
- 2.聆聽技巧及有效對話
- 3.運用正向語言技巧



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



身體舒展

放鬆好時刻
Me time



DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company

中高齡議題

- 活躍退休生活
- 輕鬆做好上班族退休理財規劃
- 長照資源補給站
- 中高齡飲食指南



個人生活

心理健康



個人生活

兩性關係

放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



活躍退休生活 (1.5-2小時/場)



在這趟旅程中，我們將一起探索退休前的情緒漣漪，並學習如何策略性地規劃退休生活。從身心健康到情感幸福，本課程將為退休生活注入活力與溫暖，擁抱幸福的新開始。

- 1.退休前的情緒階段與變化
- 2.制定全面的退休計畫
- 3.重視身心健康

輕鬆做好上班族 退休理財規劃 (1.5-2小時/場)



透過這門課，我們將輕鬆揭開退休理財的神秘面紗，從設定實現夢想的目標到懂得市場運作，一起步入準備充足、更自信的退休生活。

- 1.退休理財規劃的特性
- 2.常見投資理財工具的特質
- 3.建立可行的退休目標
- 4.運用市場心理增加獲利

長照資源補給站 (1.5-2小時/場)

探討長照的關鍵角色，從資源盤點到機構區別，再到申請途徑及非正式資源，攜手走向照顧長者的溫暖旅程，提供家庭最堅強的後盾。

- 1.照顧資源盤點：長照2.0
- 2.了解各式長照機構的區別
- 3.介紹長照資源的申請管道

中高齡飲食指南 (1小時/場)



深入台灣高齡化趨勢與身體轉變，「中高齡飲食指南」課程以關懷與實用為核心，提供專屬飲食建議，共同迎向更健康、活力滿滿的中高齡時光。

- 1.台灣高齡化現況說明
- 2.中高齡會出現哪些生理變化
- 3.中高齡飲食指南



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



身體舒展

放鬆好時刻
Me time



療癒手作

- 與自己香癒：精油芳療
- 做自己的調香師：香氛蠟燭or香水
- 森呼吸 讓心發芽：心靈花房療癒力
- 用心畫心：禪繞畫or曼陀羅

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



個人生活

心理健康

個人生活

兩性關係



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



與自己香癒： 精油芳療 (1.5-2小時/場)



(材料費用另計)

本講座將以精油處理情緒的原理，順著香氣嗅聞體驗，走進內心世界，與情緒共處，調製專屬於你的精油瓶，藉由精油好好地自我照顧，在香氣中舒緩身心。

- 1.精油芳療簡介
- 2.分組聞香體驗
- 3.精油調配與調香技巧說明
- 4.手作體驗：調製個人專屬香氣

做自己的調香師： 香氛蠟燭or香水 (1.5-2小時/場)



(材料費用另計)

工作時，是安定、沉穩的味道
放鬆時，是愉悅、平和的味道
讓味道成為見某個人、做某件事的儀式，調出屬於個人獨一無二的味道，增加自信又增添個人風采！

- 1.精油調香的基本概念
- 2.認識與嗅聞精油體驗
- 3.手作體驗：香水或香氛蠟燭

森呼吸 讓心發芽： 心靈花房療癒力 (1.5-2小時/場)



(材料費用另計)

運用園藝植栽創造專屬於自己的療癒效益因子吧！透過彩石、選物、配土等園藝活動，發揮植物的療癒力量，遇見更好的自己。

- 1.園藝媒材及自我生命的對話與連結
- 2.認識不同植物家族的特性與栽培方式
- 3.在園藝創作中獲得自我療癒力與幸福感

用心畫心： 禪繞畫or曼陀羅 (1.5-2小時/場)



(材料費用另計)

沒有藝術天份也沒關係！
只需要一支筆、一張紙，透過點、線、面，便可打造屬於自己的心世界，讓我們用一筆一畫，從放鬆又專注的過程中，得到平靜。

- 1.曼陀羅/禪繞畫的起源
- 2.認識基本創作元素
- 3.繪畫體驗



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



- 久坐職人的自我保健運動
- 徒手健身:成為自己的運動教練
- 解放筋膜

個人生活

心理健康

身體舒展

放鬆好時刻
Me time



身體舒展



個人生活

兩性關係



DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company

放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



△為互動式體驗，可能有材料費支出

★為【工作生活平衡補助計畫】建議課程

久坐職人的自我保健運動 (1.5-2小時/場)



滑鼠手、網球肘、腰痠背痛？這些常見的症候群該如何預防？本講座提供正確體態評估與姿勢訓練，學習坐姿及肩頸的正確位置，加上身體部位的伸展實作，習得簡易的運動保健小技巧。

- 1.上班族常見的身體疼痛
- 2.自我保健與舒緩的祕笈

徒手健身： 成為自己的運動教練 (1 or 1.5-2小時/場)



想要健身，卻苦惱著沒有器材，又或是沒時間上健身房，該怎麼辦呢？跟著講師，學習徒手訓練，隨時隨地都能成為自己的健身館。

- 1.常見的訓練迷思
- 2.徒手訓練教學
- 3.收操與總結

解放筋膜 (1.5-2小時/場)



我們將一起探索認識自己的體質，了解導致筋膜僵硬的根本原因，並親手體驗舒緩的操作技巧。帶領你輕鬆學習解放筋膜，迎向更健康舒適的生活。

- 1.了解自己的體質
- 2.了解筋膜僵硬的主因
- 3.操作演練



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



個人生活

心理健康



身體舒展

放鬆好時刻
Me time



DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company

營養保健

- 上班族的健康餐盤
- 減壓/醣飲食 健康生活
- 3C世代的護眼飲食攻略
- 「癮」以為戒



個人生活

兩性關係



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



上班族的健康餐盤 (1.5-2小時/場)



你是三餐老是在外的上班族嗎？想吃得健康吃得營養，卻在飲食挑選上常常踩雷？讓我們跟著營養師認識飲食挑選的小撇步，讓你吃得巧，吃得飽，健康無負擔！

- 1.認識健康餐盤
- 2.外食族飲食挑選
- 3.常見的飲食迷思

減壓/醣飲食 健康生活 (1.5-2小時/場)



探索壓力如何影響我們的飲食選擇、糖分對我們身體健康的影響，以及如何通過簡單有效的方法來減輕壓力和調整我們的飲食習慣。手牽手-踏上一段旨在提升生活健康的旅程吧！

- 1.壓力如何影響進食
- 2.醣如何影響健康
- 3.如何執行減壓/醣飲食

3C世代的護眼飲食攻略 (1 or 1.5-2小時/場)

工作盯電腦！休息滑手機！面對3C產品搶奪我們的「目」光，眼睛保健極為重要。護眼飲食的挑選有什麼小撇步呢？讓營養師教我們吃出好眼力！

- 1.舒緩眼部疲勞的飲食原則
- 2.護眼挑食原則
- 3.破解護眼的飲食迷思

「癮」以為戒 (1小時/場)



從了解成癮的心理及生理機制，到認識常見的成癮行為及其背後的動機。我們將深入探討戒除癮症之路為何充滿挑戰，以溫柔且理解的方式，開啟一段自我發現與轉變的旅程。

- 1.成癮背後的機制
- 2.常見的成癮有哪些？
- 3.成癮的動機
- 4.癮為什麼這麼難戒？



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

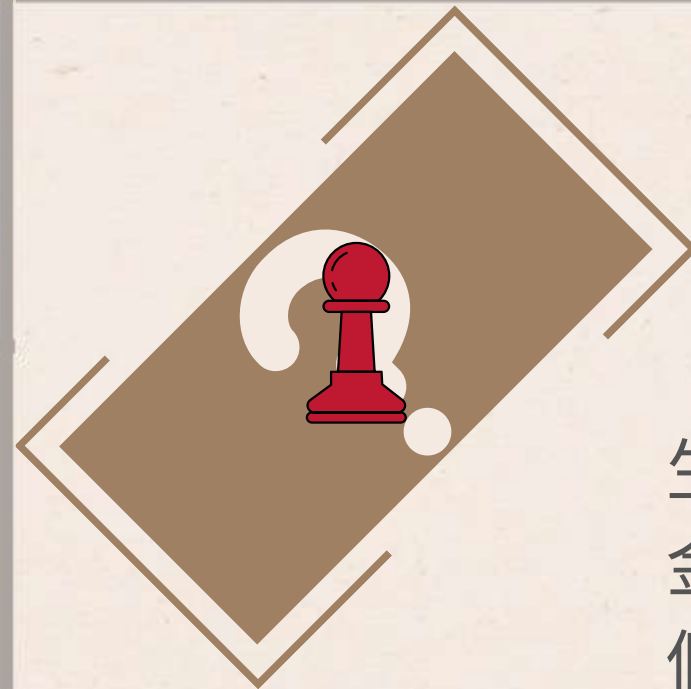
多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time



生活法律

生活中經常遇到的法律問題，從金錢詐騙到婚姻合約，都需要我們具備基本的法律知識。這一系列講座旨在提供實用的法律指導，幫助人們在面對生活中的法律挑戰時，能夠更加自信和安心地做出明智的決策。

- 日常生活必知的法律知識
- 婚姻與財產分配
- 繼承與遺囑



個人生活

心理健康

身體舒展

放鬆好時刻
Me time



DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面

個人生活

兩性關係



日常生活必知的法律知識 (1.5-2小時/場)

日常遭遇的法律場景，從金錢詐騙到租屋合約等，用案例解析輕鬆學習如何防範風險、保障自身權利。旨在提升您正確的法律認知，讓您在面對問題時能夠更加從容不迫，享受一個更安心、無憂的生活。

- 1.金錢詐騙賠償
- 2.網購糾紛
- 3.租屋/買屋之合約陷阱
- 4.車禍案件處理

婚姻與財產分配 (1.5-2小時/場)

融合婚姻法律與財務策略的精髓，了解合約簽訂、財產分配以及子女撫養權的重要知識。旨在擘畫安全穩定的婚姻生活藍圖，確保每段旅程都充滿智慧與溫度，守護每一份家庭的幸福與福祉。

- 1.婚姻合約
- 2.財產分配
- 3.子女撫養權

繼承與遺囑 (1.5-2小時/場)

認識安養信託、繼承過程及財產遺囑撰寫的要點。通過案例分享與討論，我們將學習如何有效規劃財產傳承，保障家庭財務安全，為未來世代打下和諧穩定的基礎。

- 1.安養信託
- 2.繼承
- 3.財產遺囑



管理加油站

工作挑戰

職場軟實力

工作挑戰



友善職場
職場不法侵害專區

工作挑戰

多元共融
DE&I專區

工作挑戰



營養保健

放鬆好時刻
Me time

家庭財務

財務管理，既是生活技能也是藝術，覆蓋個人至家庭層面的稅務與財務策略。本課程系列提供深入的理財知識與實用工具，學習如何設定明確財務目標及製作財務報表，將理財轉化為推進日常生活與長遠目標的重要力量。

- 做自己的稅務理財師
- 家庭財務規劃-你就是你家的CFO



個人生活

心理健康

身體舒展

放鬆好時刻
Me time



個人生活

兩性關係

DOUBLE F 鉅微管理顧問公司
Focus & Forecast Consultant Company



放鬆好時刻 Me time

療癒手作



個人生活

中高齡議題



個人生活

家庭方面



做自己的稅務理財師 (1.5-2小時/場)

揭秘所得稅的核心知識，
計算方式，及節稅技巧。
旨在啟發理財自主權，引
領每一位學習者通過智慧
決策，有效減輕稅負，邁
向財務自由的路徑。

1. 所得稅介紹
2. 了解所得稅的計算方式
3. 節稅妙招大公開

家庭財務規劃 你就是你家的CFO (1.5-2小時/場)

精通家庭財務的藝術，從
設定明確目標、挑選最合
適的理財工具到打造家庭
財報。本課程旨在以家庭
CFO的身份，牢牢守護家
庭經濟安全，共築穩固而
豐富的財務基礎。

1. 家庭財務目標設定
2. 財務工具評估與選擇
3. 家庭財務報表的說明與製作



www.ffceap.com.tw



request@ffceap.com.tw



+886 2 3765-3313



@577dtyxl

